Granfondo Les Trois Ballons 6-6-2026

In 2015 was ik met een vriend motorrijden door de Vogezen. Het was toevallig net dezelfde dag als de Les Trois Ballons. Ik was erg onder de indruk van iedereen die ik zag fietsen en zei tegen mijzelf: Ooit wil ik ook meedoen aan deze tocht. Maar zoals het in het leven gaat botsen dromen soms met de realiteit van het leven.

Toen ik in 2025 op vakantie in de buurt van de Vogezen was kwam deze lang gekoesterde wens weer naar boven. Na enige twijfel of ik het wel zou halen op deze leeftijd en conditie heb ik mij ingeschreven.
Het trainen en de voorbereidingen konden beginnen. Mijn doel was om 100km per week te trainen en 8 kilo af te vallen. Kleine spoiler… de 100 km per week is wel gelukt.

De Gran Fondo Trois Ballons verwijst naar de drie 'Ballonnen' die in de route zijn opgenomen: **Ballons de Servance** (1216m), de **Col d'Oderen** (884m), **Le Markstein** (1247m), the **Grand Ballon** (1424m), de **Ballon d'Alsace** (1 247m) en de als laatste klim de **La Planche des Belles Filles**, een klim met stukken van meer dan 15%. De tocht is 181km en heeft totaal 4040 hoogtemeters.

De voorbereiding bestond uit een medische keuring, afvallen en natuurlijk kilometers maken op de fiets. Hiervoor heb ik naast de zondagochtenden met RTFC ook aardig wat (klim) toertochten in Spanje, België en Limburg gereden. Het fietsen en klimmen ging goed. De 8 kilo afvallen was moeilijker dan ik dacht. Daarvoor is het leven te leuk. Dit zijn er 6 geworden.

Ik had bij het inschrijven al gelijk een appartement gereserveerd bij de startplaats zelf. Dit is lastig omdat er een beperkt aantal slaapgelegenheden zijn in het dorp zelf. Hier zou ik de dag ervoor al aankomen en dus slapen. Dat slapen ging beperkt door toch wel de zenuwen of ik wel genoeg had getraind en of het droog zou blijven.

Het bleef gelukkig droog en met een temperatuur van 12 graden (ideale temperatuur met veel klimwerk) ging ik met nog meer dat 2000 deelnemers van start. Mijn shirt helemaal vol gepropt met bananen repen en gelletjes. In het begin was het even zoeken naar het juiste tempo, maar dat ging goed. En vooral blijven opletten dat ik wel genoeg bleef drinken en vooral eten.

Er zijn 4 rustpunten waar je extra eten en drinken kan inslaan. Daarnaast zijn er 2 meetpunten tijdens de gran Fondo. Kom je na een bepaalde tijd bij die meetpunten aan, dan ga je automatisch over naar de medio Fondo. Dat was natuurlijk niet mijn doel. Tijdens de eerste klim zag ik aardig wat rijders lek rijden. Benieuwd of die nog de deadline hebben gehaald voor de Gran Fondo.

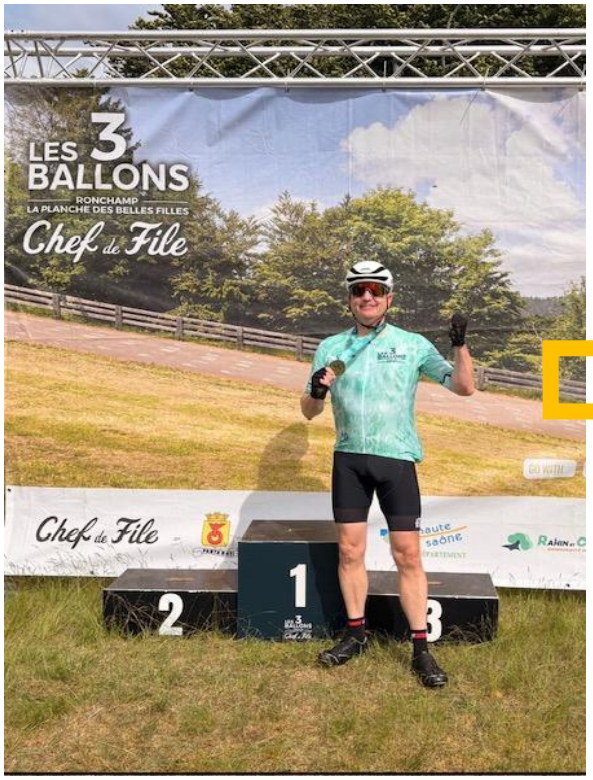
Mijn tempo was goed en was ruim voor de deadline voorbij de meetpunten. De eerste 3 bergen gingen prima en mijn benen voelde prima. Bij de Ballon d'Alsace die 9 km lang en 621m hoogtemeters overbrugt met een gemiddeld stijgingspercentage van 6.9% kreeg ik het zwaar. En dan moest de zwaarste klim nog komen.

Bij het laatste rustpunt waren mijn vrouw en dochter om mij aan te moedigen. Vol energie van die aanmoedigingen op naar de laatste klim. Maar die laatste klim! En kwam geen einde aan. Ik zag veel andere rijders stoppen om op adem te komen. Mijn fietscomputer ging zelf soms ook automatisch op pauze omdat ik te langzaam omhoog reed.

Het laatste stuk kwam uit mijn tenen maar na 8uur en 56 minuten rijden reed ik over de finishlijn. Het was op fiets gebied het zwaarste wat ik ooit had gedaan en ben nog steeds erg trots op mijzelf.

En zo zie je dat sommige dromen toch nog werkelijkheid kunnen worden. En op naar de volgende uitdaging.

Patrick



1	1275.	VAN ASSCHE Andreas		8:54:51	15:36	2:51	11:07	8
1	1276.	COOLEN Thomas		8:54:42	16:57	3:28	8:41	8
4	1277.	SCHROIFF Thomas		8:52:56	14:06	3:03	10:10	8
4	1278.	KONIETZKO Manfred		8:56:25	16:34	3:04	10:38	8
1	1279.	TABOURDON Julien		8:56:09	16:10	3:04	10:41	8
4	1280.	OPPRECHT Marcel		9:00:57	21:57	3:21	9:22	8
4	1281.	WAUTERS Bjorn		8:56:02	15:43	3:19	10:42	8
4	1282.	STROOBANT David		9:03:20	23:37	3:15	10:00	8
1	1283.	HADJIAN Peiman		8:57:15	17:50	3:24	9:29	8
4	1285.	RUIJTENBEEK Patrick		8:56:28	16:29	3:17	9:53	8
1	1287.	STOOPS Niels		8:56:23	15:32	3:27	10:14	8
1	1288.	UYTTENDAELE Willem		8:56:31	15:57	3:13	10:09	8
2	1289.	RENE De Lange		8:57:17	16:52	3:16	9:49	8
4	1290.	SPANBROEK Michiel		8:55:54	16:45	3:12	8:37	8
1	1291.	HEUNGENS Stef		8:58:53	17:39	3:17	10:27	8
4	1292.	BILLIAU Jeroen		8:56:54	15:46	3:32	9:51	8
4	1293.	BUDE Rob		9:01:31	17:24	3:27	12:50	8
4	1294.	LIEBER Markus		8:58:06	18:16	3:09	8:48	8
4	1295.	SHURMER John		9:01:11	19:43	3:24	9:56	8
2	1296.	LENS Dries		8:57:44	16:07	3:06	10:18	8